

Ronco persistente pode esconder problemas graves como a apneia



Aquele barulho produzido pelo seu parceiro quando está dormindo e não te deixa pregar os olhos pode não ser um mal apenas ao casamento, mas também à **saúde** de quem o emite. Isso porque o **ronco** pode ser indício de **apneia** – pausa respiratória que ocorre durante o sono. E é aí que mora o perigo.

O ronco, segundo especialistas, é considerado apenas uma doença social. Já a apneia é um **fator de risco para doenças cardiovasculares e até Alzheimer ou perda de memória**. Mas é importante lembrar que nem todo roncador sofre de apneia.

"O ronco ocorre quando a via aérea está estreitada; já na apneia ela está totalmente fechada. Há uma má oxigenação do cérebro, que aumenta os riscos de infarto, AVC (Acidente Vascular Cerebral). Anos e anos de apneia também podem levar à perda de memória e ao alzheimer", observa o médico Gilberto Sitchin, especialista em sono do Instituto Paulista de Otorrinolaringologia.

A estimativa é de que **25% dos homens e 15% das mulheres** ronquem ou apresentem apneia. Os ruídos noturnos são mais comuns entre os obesos e se tornam mais frequentes à medida que a idade aumenta. "Nestes casos há um aumento da flacidez dos tecidos do pescoço e da orofaringe", observa o médico Arthur Castilho, otorrinolaringologista do Hospital das Clínicas da Unicamp.

Sitchin afirma que, além da observação do parceiro sobre o "roncador", ter sono durante o dia e acordar com a sensação de cansaço também podem ser sintomas de apneia.

TRATAMENTOS

O tratamento indicado para ronco e apneia do sono depende das causas. Quando o motivo é a obstrução nasal, tratamento de rinite e **cirurgia para correção do septo nasal** são opções para dar fim ao ruído noturno. Pacientes com amígdalas grandes também podem tê-la extraída.

Já se a causa é a flacidez do céu da boca, técnicas de enrijecimento e o uso de um aparelho de radiofrequência no local podem ajudar. "Entretanto, o ronco dificilmente tem apenas um único motivo. É preciso investigar", diz Sitchin.

Há ainda a opção de tratamento com **laser**, mas, segundo os especialistas, esta técnica causa dores aos pacientes para se alimentar e até respirar. "Há várias técnicas para diminuir o tamanho do palato (céu da boca) ou aumentar a rigidez. Usar o laser para fazer uma destas duas coisas é viável, mas é cada vez menos usado, pois a dor pós-operatória é intensa", explica Castilho, reforçando que a radiofrequência tem sido a opção mais usada pelos médicos.

PERDA DE PESO

Em outros casos, a indicação médica é a perda de peso e o uso de aparelhos intraorais, feitos sob medida por dentistas especialistas em ronco. "O paciente dorme com o queixo meio centímetro à frente. Tem um efeito bom e é confortável", diz Sitchin.

Para os casos mais graves, no entanto, a saída é o uso contínuo do CPAP (na sigla em inglês, Continuous Positive Airway Pressure), um compressor que fornece um fluxo de ar contínuo de ar ao paciente durante o sono.

Vale lembrar que é normal roncar ao dormir de costas, pois a musculatura fica flácida e a língua cai um pouco para trás. Por isso, uma simples mudança de posição pode eliminar o ruído. Evitar bebidas alcoólicas e se alimentar duas horas antes de dormir são fundamentais para uma noite de sono em silêncio.

Fonte: BOL Notícias